क्र० – १०

हठ प्रदीपिका

परि० सं– 2517

२० – पूर्ण

CC-0 Devanagari Manuscripts at UPSS Lucknow, Digitized by eGangotri

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

॥अथहटप्रदीपिका प्रारंभः॥ पत्रे २०

५

क्र० -- 90

पी० सं० 2517

CC-0 Devanagari Manuscripts at UPSS Lucknow, Digitized by eGangotri

ह०प्र०॥
॥१॥ ॥श्रीगणेशाय नमः॥ श्रीआदिनाथाय नमोस्तु तस्मै येनोपदिष्टा हठयोगविद्या॥ विराजते प्रोन्नतराजयो
गमारोढुमिच्छोरधिरोहणीव॥१॥ प्रणम्य श्रीगुरुं नाथं स्वात्मारामेण योगिना॥ केवलं राजयोगाय हठयो
गोपदिश्यते॥२॥ भ्रांत्या बहुमतध्वांते राजयोगमजानतां॥ हठप्रदीपिकां धत्ते स्वात्मारामः क्षमाकरः॥३॥
हठविद्यां हि मत्स्येंद्रगोरक्षाद्या विजानते॥ स्वात्मारामोथवा योगी जानीते तत्प्रसादतः॥४॥ आदिना
थादिमत्स्येंद्रः शाबरानंदभैरवाः॥ चौरंगीमीनगोरक्षविरूपाक्षबिलेशयाः॥५॥ मंथानभैरवो योगी श्रु
द्धबुधश्च कंदली॥ कोरंटकः सुरानंदः सिद्धपादश्च चर्पटी॥६॥ कोनेरी पूज्यपादश्च नित्यनाथो निरंज
नः॥ कपाली बिंदुनाथश्च काकचंडीश्वराह्वयः॥७॥ अल्लमः प्रभुदेवश्च घोडाचोली च टिंटिणिः॥ भानुकी
नामदेवश्च खंडकापालिकस्तथा॥८॥ इत्यादयो महासिद्धा हठयोगप्रभावतः॥ खंडयित्वा कालदंडं ब्रह्मां
डे विचरंति ते॥९॥ संसारश्रमतप्तानामाश्रयोयं हठो मठः॥ अशेषयोगजगतामाधारकमठो हठः॥१०॥ हठ ॥१॥
विद्या परं गोप्या योगिनां सिद्धिमिच्छतां॥ भवेद्वीर्यवती गुप्ता निर्वीर्या तु प्रकाशिता॥११॥ सुराज्ये धार्मिके देशे
सुभिक्षे निरुपद्रवे॥ एकांते मठिकामध्ये स्थातव्यं हठयोगिना॥१२॥ अल्पद्वारमरंध्रगर्तपटिकं नात्युच्चनी

चायतं सम्यग्गोमयसांद्रलिप्तममलं निर्दोषबाधोज्झितं॥ बाह्ये मंडपवेदिकूपरुचिरं प्राकारसंवेष्टितं प्रोक्तं यो
गमठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हठाभ्यासिभिः॥१३॥ एवंविधे मठे स्थित्वा सर्वचिंताविवर्जितः॥ गुरूपदिष्टमार्गेण
योगमेव समभ्यसेत्॥१४॥ अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमाग्रहः॥ जनसंगश्च लोल्यं च षड्भिर्योगो विन
श्यति॥१५॥ उत्साहान्निश्चयाद्धैर्यात्तत्त्वज्ञानाच्च दर्शनात्॥ जनसंगपरित्यागात्षड्भिर्योगस्तु सिध्यति॥१६॥
हठस्य प्रथमांगत्वादासनं पूर्वमुच्यते॥ कुर्यात्तदासनं तस्मादारोग्यं चांगलाघवं॥१७॥ वसिष्ठाद्यैश्च मुनि
भिर्मत्स्येंद्राद्यैश्च योगिभिः॥ अंगीकृतान्यासनानि कथ्यंते कानिचिन्मया॥१८॥ जानूर्वोरंतरे सम्यक्कृ
त्वा पादतले उभे॥ ऋजुकायः समासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते॥१९॥ सव्ये दक्षिणगुल्फे तु पृष्ठपार्श्वे नियो
जयेत्॥ दक्षिणेपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखाकृतिस्तथा॥२०॥ एकपादं तथैकस्मिन्विन्यसेदूरुणि स्थितं॥ इ
तरस्मिंस्तथा चोरो वीरासनमितीरितं॥२१॥ गुदं निरुध्य गुल्फाभ्यां व्युत्क्रमेण समाहितः॥ कूर्मासनं भवे
देतदिति योगविदो विदुः॥२२॥ पद्मासनं तु संस्थाप्य जानूर्वोरंतरे करौ॥ निवेश्य भूमौ संस्थाप्य व्योमस्थः कु
क्कुटासनं॥२३॥ कुक्कुटासनबंधस्थो दोर्भ्यां संबध्य कंधरां॥ शेते कूर्मवदुत्तान एतदुत्तानकूर्मकं॥२४॥ पादां

CC-0 Devanagari Manuscripts at UPSS Lucknow, Digitized by eGangotri

गुष्ठेतु पाणिभ्यांगृहीत्वाश्रवणावधि॥ धनुराकर्षणंकुर्याद्धनुरासनमुच्यते॥२५॥ वामोरुमूलार्पि
तदक्षपादंजान्वोर्बहिर्वेष्टितवामपादं॥ प्रगृह्यतिष्ठेत्परिवर्तितांगंश्रीमत्स्यनाथोदितमासनंस्या
त्॥२६॥ मत्स्येंद्रपीठंज्वलनंप्रदीप्तंप्रचंडरुग्मंडलखंडनास्त्रं॥ अभ्यासतःकुंडलिनीप्रबोधंचंद्रस्थि
रत्वंचददातिपुंसां॥२७॥ प्रसार्यपादौभुविदंडरूपौद्वाभ्यांकराभ्यांद्वितयंगृहीत्वा॥ जानूपरिन्यस्य
ललाटदेशोभ्यसेदिदंपश्चिमताणमाहुः॥२८॥ इतिपश्चिमताणमासनाग्र्यंपवनंपश्चिमवाहिनंक
रोति॥ उदयंजठरानलस्यकुर्यादुदरेकार्श्यमरोगितांचपुंसां॥२९॥ धरामवष्टभ्यकरद्वयेनतत्कूर्पर
स्थापितनाभिपार्श्वे॥ उच्चासनोदंडवदुत्थितस्यान्मायूरमेतत्प्रवदंतिपीठं॥३०॥ हरतिसकलदोषाना
शुगुल्मोदरादीनभिभवतिचरोंनासनंश्रीमयूरं॥ बहुकदशनभुक्तंभस्मकुर्यादशेषंजनयतिज ग
ठराग्निंज्वालयेत्कालकूटं॥३१॥ उत्तानंशववद्भूमौशयनंतच्छवासनं॥ शवासनंश्रांतिहरंचित्तविश्रां
तिकारकं॥३२॥ चतुरासीत्या८४सनानिशिवेनकथितानितु॥ तेभ्यश्चतुष्क४मादायसारभूतंब्र ॥२॥
वीम्यहं॥३३॥ सिद्धंपद्मंतथासिंहंभद्रंचेति४चतुष्टयं॥ श्रेष्ठंतत्रापिचसुखेतिष्ठेत्सिद्धासनेसदा॥३४

तत्रसिद्धासनमाह॥ योनिस्थानकमूलमंघ्रिघटितंकृत्वादृढंविन्यसेन्मेढ्रेपादमथैकमेवनियतंकृ
त्वासमंविग्रहं॥ स्थाणुसंयमितेंद्रियोचलदृशापश्यन्भ्रुवोरंतरंचैतन्मोक्षकपाटभेदजनकंसिद्धासनं
प्राच्यते॥३५॥ मतांतरे॥ मेढ्रादुपरिनिक्षिप्यसव्यंगुल्फंतथोपरि॥ गुल्फांतरंचनिक्षिप्यसिद्धासनमिदं
भवेत्॥३६॥ एकेसिद्धासनंप्राहुरन्येवज्रासनंविदुः मुक्तासनंवदंत्येकेप्राहुर्गुप्तासनंपरे॥३७॥ यमे
ष्विवमिताहाराअहिंसानियमेष्विव॥ मुख्यंसर्वासनेष्वेकंसिद्धाःसिद्धासनंविदुः॥३८॥ चतुरासीतिपी
ठेषुसिद्धमेवसदाभ्यसेत्॥ द्विसप्ततिसहस्रेषुनाडीनांमलशोधने॥३९॥ आत्मध्यायीमिताहारीयाव
द्द्वादशवत्सरं॥ सदासिद्धासनाभ्यासाद्योगीनिष्पत्तिमाप्नुयात्॥४०॥ किमादैर्बहुभिःपीठैःसदासिद्धा
सनेसति॥ प्राणानिलेसावधानेबद्धेकेवलकुंभके॥४१॥ उत्पद्यतेनिरायासात्स्वयमेवोन्मनीयथा॥ तथै
कस्मिन्नेवदृढेबद्धेसिद्धासनेसदा॥४२॥ बंधत्रयमनायासात्स्वयमेवोपजायते॥ नचासनंसिद्धसमं
नकुंभसदृशोनिलः॥४३॥ नखेचरीसमामुद्रानंनादसदृशोलयः॥ अथपद्मासनं॥ वामोरूपरिदक्षिणं
चचरणंसंस्थाप्यवामंतथादक्षोरूपरिपश्चिमेनविधिनाधृत्वाकराभ्यांदृढं॥ अंगुष्ठेहृदयेनिधायचि

CC-0 Devanagari Manuscripts at UPSS Lucknow, Digitized by eGangotri

चुबुकं नासाग्रमालोकयेदेतद्व्याधिविनाशकारियमिनांपद्मासनंप्रोच्यते॥४४॥ मतांतरे॥ उत्तानौ चर
णौकृत्वा उरूसंस्थौ प्रयत्नतः॥ उरूमध्येतथोत्तानौपाणीकृत्वातुतादृशौ॥४५॥ नासाग्रेविन्यसेद्दृष्टिंदंत
मूलेचजिह्वया॥ उत्तभ्य चुबुकं वक्षस्थापयेत्पवनंशनैः॥४६॥ यथाशक्त्यासमारुष्य पूरयेदुदरंशनैः
यथाशक्त्यातुपश्चात्तुरेचयेत्पवनंशनैः॥४७॥ इदंपद्मासनंप्रोक्तंसर्वव्याधिविनाशनं॥ दुर्लभंयेनकेना
पिधीमताल्लभते भुवि॥४८॥ पश्चाद्युक्तमत्स्यमनं॥ कृत्वासंपुटितौकरौदृढतरौबद्ध्वातुपद्मासनंगाढं
वक्षसिसंविधायचिबुकंध्यानंचतत्रेक्षितं॥ वारंवारमपानमूर्द्ध्वमनिलंप्रोल्लासयन्पूरयन्मुंचन्प्राणमु
पैतिबोधमतुलंशक्तिप्रभावादतः॥४९॥ पद्मासनेस्थितोयोगीनाडीद्वारेषुपूरयेत्॥ मारुतंयस्तुपिब
तिसमुक्तोनात्रसंशयः॥५०॥ अथसिंहासनं॥ गुल्फौचवृषणस्याधःसीविन्याःपार्श्वयोःक्षिपेत्॥ दक्षि
णेसव्यगुल्फंतुदक्षिणं गुल्फंतुसव्यके॥५१॥ हस्तौतुजान्वोःसंस्थाप्यस्वांगुलीसंप्रसार्यच॥ व्यात्तवक्त्रो
निरीक्षेतनासाग्रंसुसमाहितः॥५२॥ सिंहासनंभवेदेतत्पूजितंयोगिभिःसदा॥ बंधत्रितयसंधानंकु ॥३॥
रुतेसाधकोत्तमैः॥५३॥ अथसिंहमुद्रा॥ जानुमध्येमतौकृत्वाचुबुकोष्ठौसमाहरेत्॥ हस्तौचभूमिसंल

ग्नौकंपमानौपुनःपुनः॥ वक्त्रंचविवृतंकुर्याल्ललज्जिह्वासुलेलिहा॥ एषामुद्रानारसिंहीप्रधानेचप्रकीर्तिता॥२
अथभद्रासनं॥ गुल्फौचवृषणस्याधःसीविन्याःपार्श्वयोःक्षिपेत्॥ सव्यगुल्फंतथासव्येदक्षगुल्फंतुदक्षि
णे॥५४॥ पार्श्वपादौचपाणिभ्यांदृढंबध्वासुनिश्चलं॥ भद्रासनंभवेदेतत्सर्वव्याधिविषापहं॥५५॥ गोरक्षा
सनमित्याहुरिदंवैसिद्धयोगिनः॥ एवमासनबंधेषुयोगींद्रोविगतश्रमः॥५६॥ अथाभ्यसेन्नाडिशुद्धिंमु
द्रादिपवनक्रियां॥ क्रियायुक्तस्यसिद्धिस्यादक्रियस्यकथंभवेत्॥५७॥ नशास्त्रपाठमात्रेणयोगसिद्धिः
प्रजायते॥ नवेषधारणंसिद्धेःकारणंचनतत्कथा॥५८॥ क्रियेवकारणंसिद्धेःसत्यमेतन्नसंशयः॥ सिश्नो
दररतायेहनदेयोवेशधारिणे॥५९॥ आसनंकुंभकश्चित्रंमुद्रादिकरणानिच॥ अथनादानुसंधानम
भ्यासानुक्रमोहठे॥६०॥ ब्रह्मचारीमिताहारीत्यागीयोगपरायणः॥ अब्दादूर्ध्वंभवेत्सिद्धिर्नात्रकार्याविचा
रणा॥६१॥ सुस्निग्धमधुराहारःचतुर्थांशकवर्जितः॥ भुंजतेशिवसंप्रीत्यैमिताहारःसउच्यते॥६२॥ क
ट्वम्लतीक्ष्णलवणोष्णहरीतशाकसौवीरतैलतिलसर्षपमत्स्यमद्यं॥ अजादिमांसदधितक्रकुलित्थ
कालपिण्याकहिंगलसुनाद्यमपथ्यमाहुः॥६३॥ भोजनमहितंविद्यात्पुनरप्युष्णीकृतं॥ रूक्षांअतिलव

CC-0 Devanagari Manuscripts at UPSS Lucknow, Digitized by eGangotri

णंतिलपिंडकदन्नानंन्नाकोत्कटंवर्ज्यं ॥६४॥ तथागोरक्षवचनं ॥ वर्ज्जयेद्दुर्जनप्रीतिंवह्निस्त्रीपथसेवनं ॥ प्रा
तस्नानोपवासादिकायक्लेशादिकंतथा ॥६५॥ गोधूमशालियवषष्टिकाशोभनान्नंक्षीराज्यखंडनवनी
तसितामधूनि ॥ शुंठीपटोलफलकादिकपंचशाकमुद्गादिचाव्यमुदकंचमुनींद्रपथ्यं ॥६६॥ क्षीरप
र्णीचजीवंतीमत्स्याक्षीचपुनर्नवा ॥ मेघनादाचपंचैताशाकसंज्ञाप्रकीर्तिता ॥६७॥ इष्टंसमधुरंस्निग्धंग
व्यंधातुप्रपोशणं ॥ मनोभिलषितंयोग्यंयोगीभोजनमाचरेत् ॥६८॥ युवावृद्धोऽतिवृद्धोवाव्याधितोदुर्ब
लस्तथा ॥ आभ्यासात्सिद्धिमाप्नोतिसर्वयोगेष्वतंद्रितः ॥६९॥ पी[illegible]कुंभकश्चित्रैर्मुद्रादिकरणानि
च ॥ सर्वाण्यपिहठाभ्यासेराजयोगफलावधि ॥७०॥ स्वस्थेषुचित्तसमितासनबंधयुक्तेप्राणप्रपूरित
तयाघटिवन्नयुक्ते ॥ सव्यापसव्यक्रमवृद्धिपथोक्रमाद्यमात्राचद्वादशपुनर्दशद्वादशार्द्धं ॥७१॥ इति
आत्मारामयोगींद्रविरचितायांहठप्रदीपिकायांप्रथमोपदेशः ॥१॥ ॥ अथासनेदृढेयोगीवशीहित
मिताशनः ॥ गुरूपदिष्टमार्गेणप्राणायामंसमभ्यसेत् ॥१॥ चलेवातेचलंचित्तंनिश्चलेनिश्चलंतथा ॥४॥
योगीस्थाणुत्वमाप्नोतिततोवायुंनिरूधयेत् ॥२॥ यावद्वायुस्थितोदेहेतावज्जीवितमुच्यते ॥ मरणंतस्य

निष्क्रांतिस्तस्माद्वायुंनिरूधयेत् ॥३॥ मलाकुलासुनाडीषुमारुतोनैवमध्यगः ॥ कथंस्यादुन्मनीभावःका
र्यसिद्धिःकथंभवेत् ॥४॥ शुद्धिमेतियदासर्वंनाडीचक्रंमलाकुलं ॥ तदैवजायतेयोगीप्राणसंग्रहणेक्ष
मः ॥५॥ प्राणाभ्यासस्ततःकुर्यान्नित्यंसात्विकयाधिया ॥ यथासुखमवस्थायमलाःशोषंप्रयांतिच ॥६॥
अमृतोदधिसंकाशंगोक्षीरंप्रभवोपमं ॥ ध्यात्वाचंद्रमसोबिंबंप्राणायामंसमभ्यसेत् ॥७॥ बद्धपद्मास
नोयोगीप्राणंचंद्रेणपूरयेत् ॥ धारयित्वायथाशक्त्याभूयःसूर्येणरेचयेत् ॥७॥ प्राणंसूर्येणचाकृष्यपू
रयेदुदरंशनैः ॥ विधिवत्कुंभकंकृत्वापुनश्चंद्रेणरेचयेत् ॥८॥ येनत्यजेत्तेनापूर्यधारयेदनिरोधतः ॥ रेच
येच्चततोन्येनशनैरेवनवेगतः ॥९॥ प्राणंचेदिडयापिबेन्नियमितंभूयोन्ययारेचयेत्पीत्वापिंगलयास
मीरणमथोबध्वात्यजेद्वामया ॥ सूर्याचंद्रमसोरनेनविधिनाबिंबद्वयंध्यायतां ॥ शुद्धानाडिगणाभवंति
यमिनांमासत्रयादूर्ध्वतः ॥१०॥ प्रातर्मध्यंदिनेसायमर्द्धरात्रेचकुंभकान् ॥ शनैरशीतिपर्यंतंचतुर्वारंस
मभ्यसेत् ॥११॥ अधमेजायतेस्वेदःकंपोभवतिमध्यमे ॥ उत्तिष्ठत्युत्तमेप्राणोबद्धपद्मासनेमुहुः ॥१२॥
जलेनश्रमजातेनगात्रमर्दनमाचरेत् ॥ दृढतालघुताचापितेनगात्रस्यजायते ॥१३॥ अभ्यासकाले

CC-0 Devanagari Manuscripts at UPSS Lucknow, Digitized by eGangotri

प्रथमेश्रास्तंक्षीराज्यभोजनं॥ ततोभ्यासेस्थिरीभूतेनतादृग्नियमाग्रहः॥१४॥यथासिंहोगजोव्याघ्रोभवे
द्वश्यःशनैःशनैः॥तथैवसेवितोवायुरन्यथाहंतिसाधकं॥१५॥प्राणायामेनयुक्तेनसर्वरोगक्षयोभवेत्
अयुक्ताभ्यासयोगेनसर्वरोगसमुद्भवः॥१६॥हिक्काश्वासश्चकासश्चशिरःकर्णाक्षिवेदनाः॥भवंतिवि
विधादोषापवनस्यव्यतिक्रमात्॥१७॥युक्तंयुक्तंत्यजेद्वायुंयुक्तंयुक्तंचसेवयेत्॥युक्तंयुक्तंतुबध्नीया
देवंसिद्धिमवाप्नुयात्॥१८॥यदातुनाडिसिद्धिस्यात्तदाचिन्हानिबाह्यतः॥कायस्यक्रियतेकांतिस्तथा
जायेतनिश्चितं॥१९॥यथेष्टंधारणेवायुरनिलस्यप्रदीपनं॥नादाभिव्यक्तिरारोग्यंजायतेनाडिशोध
नात्॥२०॥मेदश्लेष्मादिनाशार्थंषट्कर्माणिसमाचरेत्॥अन्यथानाचरेत्तानिदोषाणांसमभावतः॥
२१॥धौतिर्वस्तिस्तथानेतिश्चत्राटकंनौलिकंतथा॥कपालभातिश्चैतानिषट्कर्माणिप्रचक्षते॥२२॥क
र्मषट्कमिदंगोप्यंघटशोधनकारकं॥विचित्रगुणसंधायीपूज्यतेयोगिपुंगवैः॥२३॥अथधौतीकर्म॥
चतुरंगुलविस्तारंहस्तपंचदशेनतु॥गुरूपदिष्टमार्गेणसिक्तंवस्त्रंशनैर्ग्रसेत्॥२४॥ततःप्रत्याहरेच्चै ॥५॥
तदुदितंधौतिकर्मतत्॥श्वासकासप्लीहकुष्टकफरोगाश्चविंशतिः॥२५॥धौतिकर्मप्रभावेनगच्छंत्ये

वनसंशयः॥२६॥अथबस्तिकर्म॥नाभिदघ्नजलेपायौन्यस्तनालोत्कटासनः॥आधाराकुंचनंकुर्यात्क्षाल
नंबस्तिकर्मतत्॥२७॥गुल्मप्लीहोदरंचापिवातपित्तकफोद्भवं॥बस्तिकर्मप्रभावेनक्षीयंतेसकलामयाः॥२८॥ धा
धात्विंद्रियांतःकरणप्रसादंदद्याच्चकांतिंदहनप्रदीप्तिं॥अशेषदोषोपचयंनिहन्यादभ्यस्यमानंजलब
स्तिकर्म॥२९॥उदरगतपदार्थमुद्वमंतीपवनमपानमुदीर्यकंठनाले॥क्रमपरिचयवश्यनाडीमार्गागज
करणीतिनिगद्यतेहठज्ञैः॥३०॥अथनेतिकर्म॥सूत्रंवितस्तिसुस्निग्धंनासानालेप्रवेशयेत्॥मुखान्नि
र्गमयेच्चैषानेतिःसिद्धैर्निगद्यते॥३१॥कपालशोधनीचैवदिव्यदृष्टिप्रदायिनी॥जंत्रूर्ध्वजातरोगौघं
नेतिराशुनिहंतिच॥३२॥अथत्राटककर्म॥निरीक्षेन्निश्चलंदृशासूक्ष्मंलक्ष्यंसमाहितः॥अश्रुसंपात
पर्यंतमाचार्यैस्त्राटकंमतं॥३३॥स्फोटनंनेत्ररोगाणांतंद्रादीनांकपाटकं॥प्रयत्नात्त्राटकंगोप्यंयथाहा
टकपेटकं॥३४॥अथनौलीकर्म॥अमंदावर्तवेगनतुंदंसव्यापसव्यतः॥नतांसोभ्रामयेदेषानौलीगौडैः
प्रशस्यते॥३५॥मंदाग्निसंदीपनपाचनादिसंधायमानंदकरीसदैव॥अशेषदोषामयशोषिणीचहठक्रि
यामौलिरियंचनौली॥३६॥अथकपालभातिकर्म॥लोहकारस्यभस्त्रेवरेचपूरौससंभ्रमौ॥कपालभा

CC-0 Devanagari Manuscripts at UPSS Lucknow, Digitized by eGangotri

तीविख्याता कफामयविशोषिणी॥३७॥षट्कर्मभिर्गतस्थौल्यं कफमेदोमलादयः॥प्राणायामं ततः कुर्याद
नायासेन सिध्यति॥३८॥प्राणायामैरेव सर्वे प्रशुष्यंति मला इति॥ आचार्याणां तु केषांचिदन्यकर्म न सं
मतं॥३९॥षट्कर्मयोगमाप्नोति पवनाभ्यासतत्परः॥सुमनस्कांतकोभव्यः तस्मात्पवनमभ्यसेत्॥४०॥ब्र
ह्मादयोपि त्रिदशाः पवनाभ्यासतत्पराः॥तेन सिद्धिं गतास्ते च तस्मात्पवनमभ्यसेत्॥४१॥यावद्बद्धो
मरुद्देहे यावच्चित्तं निराश्रयं॥यावत्सख्ये ध्रुवोर्मध्ये तावत्कालभयं कुतः॥४२॥ विधिवत्प्राणसंयामे ना
डीचक्रविशोधिते॥सुषुम्नावदनं भित्वा सुखाद्विशति मारुतः॥४३॥ मारुते मध्यसंचारे मनस्थैर्यं प्र
जायते॥ योमनः सुस्थिरीभावः सैवावस्था मनोन्मनी॥४४॥तत्सिद्धये विधानज्ञा चित्रान्कुर्वंति कुंभ
कान्॥ विचित्रकुंभकाभ्यासाद्विचित्रां सिद्धिमाप्नुयात्॥४५॥ सूर्यभेदनमुज्जायी तथा सित्कारशीतली
भस्त्रिका भ्रमरी मूर्छा केवलश्चाष्टकुंभकाः॥४६॥पूरकांते तु कर्तव्यो बंधो जालंधराभिधः॥कुंभकांते
रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डियानकः॥४७॥अधस्तात्कुंचनेनाशु कंठसंकोचने कृते॥मध्ये पश्चिमतानेन
स्यात्प्राणो मध्यनाडिगः॥४८॥अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य प्राणं कंठादधो नयेत्॥योगी जराविमुक्तः सन् षो 

डशाब्दवयो भवेत्॥४९॥अथ सूर्यभेदनकर्म॥ अथासने सुखादेव बद्ध्वा चैवासनं ततः॥दक्षनाड्या समा
कृष्य बहिस्थं पवनं शनैः॥५०॥आकेशादानखाग्रं च निरोधावधि कुंभयेत्॥ ततः शनैः सव्यनाड्या रेच
येत्पवनं सुधीः॥५१॥कपालशोधनं वातदोषघ्नं कृमिनाशनं॥पुनः पुनरिदं सूर्यभेदनं समुदाहृतं
५२॥ अथोज्जायीकर्म॥ मुखं संयम्य नासाभ्यामाकृष्य पवनं शनैः॥यथा लिंगति कंठात्तु हृदयावधि श
धनं॥५३॥ पूर्ववत्कुंभयेत्प्राणं रेचयेदिडया ततः॥श्लेष्मदोषहरं देहानलदीप्तिविवर्द्धनं॥५४॥नाडी
जलोदरे धातुगतदोषविनाशनं॥गच्छतातिष्ठता कार्यमुज्जायीख्यातकुंभकं॥५५॥अथ शीतकारीक
र्म॥ कुंभं कुर्यात्सदा वक्त्रे घ्राणे चैव विजृंभयेत्॥ पवनाभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः॥५६॥योगिनी
चक्रसामान्यं सृष्टिसंहारकारकं॥नक्षुधा न तृषा निद्रा नैवालस्यं तु जायते॥५७॥भवेत्स्वच्छंददेहश्च
सर्वोपद्रववर्जितः॥अनेन विधिना सत्यं योगींद्रो भुविमंडले॥५८॥रसना तालुमूलेन यः प्राणं सततं पि
बेत्॥अब्दार्धेन भवेत्तस्य सर्वरोगपरिक्षयः॥५९॥सभवेत्सर्वसिद्धीनां भाजनं नात्र संशयः॥अब्दार्द्धे
न भवेत्तस्य सर्वांगसुस्थिरक्रिया६०॥ अथ शीतलीकर्म॥ जिह्वया वायुमाकृष्य पूर्ववत्कुंभसाधनं॥

CC-0 Devanagari Manuscripts at UPSS Lucknow, Digitized by eGangotri

ह०प्र०॥ ॥८॥

शनैस्तु घ्राणरंध्राभ्यां रेचयेदनिलं सुधीः॥ ६१॥ गुल्मश्लेष्मादयो दोषा ज्वरपित्तक्षुधा तृषा॥ एता निश्शीत
ली नाम कुंभकोयं निहंति च॥ ६२॥ अथ भस्त्रिकर्म॥ उर्वोरुपरि वै धत्ते उभे पादतले तथा॥ पद्मासनं भवे
त्सम्यक् सर्वपापप्रणाशनं॥ ६३॥ सम्यक् पद्मासनं बध्वा समग्रीवोदरः सुधीः॥ मुखं संयम्य यत्नेन प्राणं
घ्राणेन पूरयेत्॥ ६४॥ यदा लगति हृत्कंठे कपोलेखशनं ततः॥ वेगेन पूरयेत्किंचित् हृत्पद्मावधि मारुतं
६५॥ पुनर्विरेचयेत्तद्वत् पूरयेच्च पुनः पुनः॥ यथैव लोकाराणां भस्त्रा वेगेन चाल्यते॥ ६६॥ तथैव स्वशरीर
स्थं चालयेत्पवनं सुधीः॥ यदाश्रमभवेद्देहे तदा सूर्येण रेचयेत्॥ ६७॥ यथोदरं भवेत्पूर्णं पवनेन तथाल
घु॥ धारयेन्नासिकामध्ये अंगुलीभ्यां तथा दृढं॥ ६८॥ ~~यथोदरं भवेत्पूर्णं पवनेन तथा लघु~~॥ कुंभकं पूर्ववत्
त्कृत्वा रेचयेदिडयानिलं॥ वातपित्तश्लेष्महरं शरीराग्निविवर्द्धनं॥ ६९॥ कुंडलीबोधकः कुंभो रोगघ्नः सु
खदः शुभः॥ ब्रह्मनाडीमुखे संस्थं कपालार्गलनाशनं॥ ७०॥ सम्यग्भस्त्रा समुद्भूतं ग्रंथित्रयविभेदकं॥
विशेषेणैव कर्त्तव्यं भस्त्राख्यं कुंभकं त्विदं॥ इति भस्त्राकर्म॥ अथ भ्रमरीकर्म॥ वेगाद्घोषं पूरकं भृंग ॥८॥
नादं भृंगीनादं रेचकं मंदमंदं॥ योगींद्राणामेवमभ्यासयोगाच्चित्ते जाता काचिदानंदलीला॥ अथ मूर्छा म

३ सहितः केवलश्चेति कुंभको द्विविधो मतः॥ ७४ रेचकः पूरकः कार्यः स वै सहितकुंभकः॥

कर्म॥ पूरकांते बद्धतरं बध्वा जालंधरं शनैः॥ रेचयेन्मूर्छनाख्येयं मनोमूर्छा सुखप्रदं॥ ७२॥ अथ प्लाव
नीकर्म॥ अंतः प्रवर्तितोदारमारुतापूरितोदरः॥ साक्षात्पयस्यगाधेपि प्लवते पद्मपत्रवत्॥ ७३॥ अथ केव
लकुंभकं॥ प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तो रेचकपूरककुंभकैः॥ यावत्केवलसिद्धिः स्यात्तावत्सहितमभ्यसेत्॥ ७५
रेचकं पूरकं मुक्त्वा सुखाद्वायुनिरोधनं॥ प्राणायामोयमित्युक्तः स वै केवलकुंभकः॥ ७६॥ केवले कुंभके
सिद्धे रेचपूरकवर्जिते॥ न तस्य दुर्लभं किंचित्त्रिषु लोकेषु विद्यते॥ ७७॥ सिद्धं केवलकुंभेन यथेष्टं वायुधारणं
राजयोगपदं चैव लभते नात्र संशयः॥ ७८॥ हठं विना राजयोगो राजयोगं विना हठः॥ न सिध्यति ततो यु
ग्ममानिष्पत्तेः समभ्यसेत्॥ ७९॥ कुंभकं प्राणरोधांते कुर्याच्चित्तं निरामयं॥ एवमभ्यासयोगेन राजयोगप
दं भवेत्॥ ८०॥ कुंभकात्कुंडलीबोधः कुंडलीबोधनो भवेत्॥ अनर्गलसुषुम्णा च हठसिद्धिश्च जायते॥ ८१
वपुः कृशत्वं वदने प्रसन्नता नादस्फुटत्वं नयने च निर्मले॥ आरोग्यता बिंदुजयोग्निदीपनं नाडीविशुद्धि
र्हठसिद्धिलक्षणं॥ ८१॥ इति आत्मारामयोगींद्रविरचितायां हठप्रदीपिकायां द्वितीयोध्यायः॥ २॥ ०॥
सशैलवनधात्रीणां यथाधारोहिनायकः॥ सर्वेषां योगतंत्राणां तथाधारो हि कुंडली॥ १॥ सुप्ता गुरुप्र

CC-0 Devanagari Manuscripts at UPSS Lucknow, Digitized by eGangotri

सादेन यथा जागर्ति कुंडली॥ तथा सर्वाणि पद्मानि भिद्यंते ग्रंथयोपि च॥२॥ प्राणस्य शून्यपदवी यथा राज
पथायते॥ यथा चित्तं निरालंबं यथा कालस्य वंचनं॥३॥ अथ शून्यपदवी मितिः किमुच्यते॥ सुषुम्णा
शून्यपदवी ब्रह्मरंध्र महापथः॥४॥ श्मशानं शांभवी मध्यमार्गश्चेत्येकवाचकः॥ तस्मात्सर्वप्रयत्नेन
प्रबोधयितुमीश्वरीं॥५॥ ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासेन बोधयेत्॥ महामुद्रा महाबंधो महावेध
श्च खेचरी॥६॥ उड्डियानं मूलबंधस्तथो जालंधराभिधः॥ करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनं॥ स्य
७॥ इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनं॥ आदिनाथोदितं सर्वं अष्टैश्वर्यप्रदायकं॥८॥ वल्लभं सर्वसि
द्धानां दुर्लभं मरुतामपि॥ गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरंडकं॥९॥ कस्य चिन्नैव वक्तव्यं कुलस्त्री
सुरतं तथा॥ वज्रोलिरमरोलिश्च सहजोलिस्त्रिधामता॥१०॥ एतेषां लक्षणं वक्ष्ये कर्त्तव्यं च विशेषतः
तत्र महामुद्रामाह॥ पादमूलेन वामेन योनिं संपीड्य दक्षिणं॥ पादं प्रसारितं धृत्वा कराभ्यां धारयेद्द
ढं॥११॥ कंठे बंधं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्द्धतः॥ यथा दंडाहतः सर्पो दंडाकारः प्रजायते॥१२॥ ऋज्वी ॥८॥
भूता तथा शक्तिः कुंडली सहसा भवेत्॥ तदासा मरणावस्था जायते द्विपुटाश्रिता॥१३॥ ततः शनैः श

नैरेव रेचयन्नतु वेगतः॥ इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रशस्यते॥१४॥ महाक्लेशादयो दोषाः क्षीयंते मरणा
दयः॥ महामुद्रां च तेनैव वदंति विबुधोत्तमः॥१५॥ चंद्रांगे च समभ्यस्य सूर्यांगे पुनरभ्यसेत्॥ यावत्संख्या भ
वेत्तुल्या ततो मुद्रां विसर्जयेत्॥१६॥ नापथ्यं न हि पथ्यं च रसाः सर्वेपि नीरसाः॥ अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव
वजीर्यति॥१७॥ क्षयः कुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमः॥ दोषाः सर्वे क्षयं यांति महामुद्रां तु योभ्यसेत्॥१८॥ क
थितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरी नृणां॥ गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित्॥१९॥ अथ महाबंधः
पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत्॥ वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा॥२०॥ पूरयित्वा ततो
वायुं हृदयं चिबुकं दृढं॥ निक्षिप्य योनिमाकुंच मनो मध्ये नियोजयेत्॥२१॥ धारयित्वा यथाशक्त्या रेचयेद
निलं शनैः॥ सव्यांगे च समभ्यस्य दक्षिणे पुनरभ्यसेत्॥२२॥ मतमत्र तु केषांचित्कंठबंधं विवर्जयेत्॥ रा
जदंतस्य जिह्वायां बंधः शस्तो भवेदितः॥२३॥ अयं किल महाबंधो महासिद्धिप्रदायकः॥ कालपाशमहा
बंधविमोचनविचक्षणः॥२४॥ अयं च सर्वनाडीनामूर्द्ध्वं गतिविबोधकः॥ त्रिवेणीसंगमं धत्ते केदारं प्राप
येन्मनः॥२५॥ रूपलावण्यसंपन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना॥ महामुद्रा महाबंधो निःफलो वेधवर्जितो॥२६॥

CC-0 Devanagari Manuscripts at UPSS Lucknow, Digitized by eGangotri

तस्मात्सर्वप्रयत्नेनमहाबंधंसमभ्यसेत्॥ अथमहावेधः॥ महाबेधोस्थितोयोगीकृत्वापूरकमेकधीः॥ वायु
नागतिमाकृष्यनिभृतंकंठमुद्रया॥२७॥ समहस्तयुगोभूमौस्फीचौसंताडयेच्छनैः॥ पुटद्वयसमाकृष्यवा
युस्फुरतिसत्वरं॥२८॥ सोमसूर्याग्निसंबंधाज्जायतेचामृतिजयः॥ मृतावस्थासमुत्पन्नाततोवायुंविरेचये
म४ त्॥२९॥ महावेधोयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः॥ वलीपलितवंधघ्नःसेव्यतेसाधकोत्तमैः॥३०॥ एतत्त्र
यंमहामुद्राजरामृत्युविनाशिनी॥ वन्हिवृद्धिकरंचैवंअणिमादिगुणप्रदं॥३१॥ अष्टधाक्रियतेचैवं
यामेयामेदिनेदिने॥ पुण्यप्रायस्यसंभाविपापौघभिदुरंसदा॥३२॥ सम्यक्शिक्षावतामेवंस्वल्पेप्रथम
साधनं॥ वन्हिस्त्रीपथसेवानांमादौवर्जनमाचरेत्॥३३॥ अथखेचरी॥ छेदनचालनदोहनकलाक्रमे
णवर्द्धयेत्तावत्॥ सतायावद्भ्रूमध्येस्पृशतितदाखेचरीसिद्धिः॥३४॥ स्नुहीपत्रनिर्भशस्त्रंसुतीक्ष्णंस्नि
ग्धनिर्मलं॥ समादायततस्तेनरोममात्रंसमुछिनेत्॥३५॥ आदौसैंधवपथ्याभ्यांचूर्णिताभ्यांप्रघर्षयेत्
पुनस्सप्तदिनेप्राप्तेरोममात्रंपुनश्छिनेत्॥३६॥ एवंक्रमेणषण्मासान्नित्ययुक्तःसमाचरेत्॥ षण्मासा ॥९॥
द्रसनामूलेशिराबंधःप्रणश्यति॥३७॥ कपालकुहरेजिह्वाप्रविष्टाविपरीतगा॥ भ्रुवोरंतर्गतादृष्टिःमु

द्राभवतिखेचरी॥३८॥ अथवागेस्वरीधामशिरोवस्त्रेणवेष्टयेत्॥ शनैरुत्कर्षयेद्योगीकालवेधाविधानवित्
३९॥ वितस्तिप्रमितंदैर्घ्येविस्तारेचतुरंगुलं॥ मृदुलंधवलंप्रोक्तंवेष्टिताबरलक्षणं॥४०॥ पुनःषण्मासमात्रे
तुपुनःसंघर्षणप्रिये॥ भ्रूमध्यावधिपर्यंतंतिर्यक्कर्णबिलावधि॥४१॥ अधस्ताच्चुबुकंमूलंप्रयातिक्रम
कारिता॥ केशादूर्ध्वंचक्रमतितिर्यक्संख्यावधिप्रिये॥४२॥ पुनःसंवत्सरादेवद्वितीयाचैवलीलया॥ ब्रह्मरं
ध्रांतमावृत्यतिष्ठेत्सेरमवंदिते॥४३॥ स्वतालुमूलंसंघृष्यसप्तवासरमात्मनि॥ स्वगुरूक्तप्रकारेणमलंसर्वं
विशोषयेत्॥४४॥ अंगुल्यग्रेणसंघृष्यजिह्वांतत्रनिवेशयेत्॥ शनैःशनैर्मस्तकाच्चमहावज्रकपाटभृत्
४५॥ पूर्ववीर्ययुतांविद्यांव्याख्यातामतिदुर्लभां॥ अस्याःषडंगंकुर्वीततयाषट्कूटभिन्नया॥४६॥ खेनिर
स्तसकलेक्रियाक्रमेणचित्तश्वरतिशाखतोयदे॥ अपिधलसमवायकारिणिखेचरीभवखेदहारिणि
४७॥ क्रमेणैवप्रकर्त्तव्याभ्यासेनवरवर्णिनि॥ युगपद्यततेतस्यशरीरेविलयंभजेत्॥४८॥ तस्माच्छनैः
शनैःकार्याभ्यासेनयुगपत्प्रियं॥ एवंवर्षत्रयंकृत्वाब्रह्मद्वारेवसेद्ध्रुवं॥४९॥ षट्चक्राणिविनिर्भिद्यशक्तिभुज
गींप्रोत्सार्यमूलंस्थितां॥ भित्वाग्रंथित्रयंचपश्चिमशिरोप्राकाररूपंमहत्॥५०॥ नित्यंप्राणमतःशिरोवल

CC-0 Devanagari Manuscripts at UPSS Lucknow, Digitized by eGangotri

॥ह॰प्र॰॥
॥१०॥

मलं निर्मथ्य चित्तेन तल्लिंगं यः पिबतींदुमंडलगमं मुक्तः स साक्षाच्छिवः॥५१॥ नित्यं यस्तूर्ध्वजिह्वाग्रेण पिब
ति पुमान्सप्तधारामृतौघं सुस्वादं शीतलं गं दुरितभयहरं क्षुत्पिपासानिवारि॥ पिंडस्थैर्यं हि यस्माद्भवति
मृतं यथा मृत्युरोगाद्भवंति दोर्भाग्ययातिनाशं प्रसरति सकला याति चालं पुनः पुनः॥५२॥ तिक्ष्णं च हरते व्या
धिकटुकं कुष्टनाशनं॥ घृतस्वादूपमं चैवामरते लभते ध्रुवं॥५३॥ मधुस्वादूपयश्चैव शास्त्रामुह्नरतिं ब
हु॥ लड्डुखंडकस्वादूनि पक्कान्नादिन्यनेकशः॥५४॥ दिव्यं कल्पे किडयं न्नित्यं ठल्लहो जायते ध्रुवं॥ तन्म
यत्वमवाप्नोति कोशकारीच कीटकः॥५५॥ कलां पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे पदवर्तयत्॥ सा भवेत्खेचरीमु
द्रा व्योमचक्रं तदुच्यते॥५६॥ रसना मूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्द्धमपि तिष्ठति॥ दुःखैर्विमुच्यते योगी व्याधिमृ
त्युजरादिभिः॥५७॥ नरोगामरणं तस्य न निद्रा च क्षुधा तृषा॥ न च मूर्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरी॥
५८॥ बाध्यते न स रोगेन लिप्यते न स कर्मणा॥ बाध्यते न स कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरी॥५९॥ चित्तं चरति
खे यस्मात् जिह्वा चरति खेगता॥ तेनैव खेचरी मुद्रा सर्वसिद्धैर्नमस्कृता॥६०॥ खेचर्या मुद्रितं येन विवरं ॥१०॥
लंबिकोर्द्ध्वतः॥ तस्य न क्षरते बिंदुः कामिन्याश्लेषितस्य च॥६१॥ चलितोपि यदा बिंदुः संप्राप्तश्चाग्निमंडले

व्रजत्यूर्ध्वं हृतः शक्त्या निरुद्धो योगमुद्रया॥६२॥ ऊर्ध्वजिह्वा स्थितो भूत्वा सोमपानं करोति यः॥ मासार्द्धेन न
संदेहो मृत्युं जयति योगवित्॥६३॥ नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरं यस्य देहिनः॥ तक्षकेनापि दष्टस्य विषं त
स्य न सर्पति॥६४॥ इंधृतानि यथा वह्निः तैलवती च दीपकः॥ तथा सोमकलापूर्णं देही देहं न मुंच्यति॥६५॥
जिह्वाप्रवेशसंभूतं वह्निनोत्पादितं खलु॥ चंद्रांशं श्रावयेद्यस्तु सास्यादमरवारुणी॥६६॥ गोमांसं भक्ष
येन्नित्यं पिबेदमरवारुणीं॥ कुलिनं तमहं विद्या मितरे कुलघातकाः॥६७॥ गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्र
वेशो हि तालुनि॥ गोमांसभक्षणं तत्तु महापातकनाशनं॥६८॥ नाभिदेशे भवेदेष भास्करो दहनात्मकः॥
अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमध्ये तु चंद्रमाः॥६९॥ वर्षत्यधोमुखश्चंद्रो ग्रसत्यूर्द्ध्वमुखो रविः॥ ज्ञातव्यं का
रणं तस्य येन पीयूषमाप्यते॥७०॥ मूर्द्ध्नः षोडशपद्मपत्रगलितं प्राणेरवाप्तं हठाद्दूर्ध्वास्योरसनां विधाय
विवरे शक्तिं परां चिंतयेत्॥ उत्कल्लोलजलाकुलं सुविमलं धारामृतं यः पिबेत् निर्दोषः स मृणालकोमलत
नुर्योगी चिरं जीवति॥७२॥ चुंबंति यदि लंबिकाग्रमनिशं जिह्वारसस्पंदिनि सक्षारा कटुकाम्लदुग्धसदृ
शी मध्वाज्यतुल्यं तथा॥ व्याधीनां हरणं जरांतकरणं शस्त्रागमोद्दीरणं तस्य स्यादमरत्वमष्टगुणितं सिद्धा

CC-0 Devanagari Manuscripts at UPSS Lucknow, Digitized by eGangotri

गनाकर्षणं॥७३॥एकंसृष्टिमयंबीजंएकामुद्राचखेचरी॥एकोदेवानिरालंबोएकवस्थामनोन्मनी॥७४
सुस्थिरंज्ञानजनकंपंचस्रोतसमन्वितं॥तिष्ठतिखेचरीमुद्रातस्मिन्शून्येनिरंजने॥७५॥बद्धंमूलबिल
ग्नेनतेनविघ्नोविदारितः॥अजरामरतोयांतियथापंचमुखोहरः॥अमृतापूर्णदेहस्ययोगिनोद्वित्रि ७६
वत्सरात्॥ऊर्ध्वंप्रवर्ततेरेतोह्यणिमादिगुणोदयात्॥७७॥यसातालपिहीतसुषिरंमेरुमूलेयदस्तित
स्मिंतत्वंप्रवदंतिसुधीस्तन्मुखंनिम्नगानां॥चंद्रात्सारःस्रवतिवपुषस्तेनमृत्युर्नराणांतंबध्नीयात्सु
करणपथोनान्यथाकार्यसिद्धिः॥७८॥अथमूलबंधः॥पार्ष्णिभागेनसंपीड्ययोनिमाकुंचयेद्दृढं॥अ
पानमूर्ध्वमाकृष्यमूलबंधोयमुच्यते॥७९॥अधोगतमपानंवेऊर्ध्वगंकुरुतेबलात्॥आकुंचनेनतं
प्राहुर्मूलबंधोहियोगिनः॥८०॥गुदंपार्ष्णितुसंपीड्यवायुमाकुंचयेद्बलात्॥वारंवारंयथाचोर्ध्वंसमाया
तिसमीरणः॥८१॥प्राणापानौनादबिंदूमूलबंधेनचैकता॥ततोयोगस्यसंसिध्येयच्छतोत्रनसंश
यः॥८२॥अपानप्राणयोरैक्यंक्षयोमुत्रपुरीषयोः॥युवाभवतिवृद्धोपिसततंमूलबंधनात्॥८३॥ ॥१९॥
अपानेचोर्ध्वगेयातेप्रयातेनाभिमंडले॥तथानलशिखादीर्घाक्रीयतेवायुनाहतो॥८४॥ततोयातो

वह्न्यपानौप्राणमुष्णस्वरूपकं॥तेनात्यंतःप्रदीप्तस्तुकुतोदेहक्षयस्तदा॥८५॥तेनकुंडलिनीसुप्तासंतप्ता
संप्रबुध्यते॥दंडाहताभुजंगीवनिश्वस्यऋजुतांव्रजेत्॥८६॥बिलंप्रविष्टेवततोब्रह्मनाड्यंतरेव्रजेत्
तस्मान्नित्यंमूलबंधःकर्त्तव्योयोगिभिःसदा॥८७॥अथउड्डियानबंधः॥ऊर्ध्वोक्षिप्तःसुषुम्णायाःप्राण
स्तूड्डियतेयथातः॥तस्माच्चउड्डीयानाख्योयोगिभिःसमुदाहृतः॥८८॥उड्यानंकुरुतेयस्मादविश्रांतं
महाखगः॥उड्डियानंतदेवस्यात्तत्रबंधोभिधीयते॥८९॥उदरात्पश्चिमभागेअधोनाभेर्निगद्यते॥उड्डि
यानोह्यसौबंधोमृत्युमातंगकेसरी॥९०॥उड्डियानंतुसहजंगुरुणाकथितंसदा॥अभ्यासेत्सततंयस्तु
वृद्धोपितरुणोभवेत्॥९१॥नाभेरूर्ध्वमधश्चापिप्राणंकुर्यात्प्रयत्नतः॥योगीसमभ्यसेन्मृत्युंजयत्येवन
संशयः॥९२॥सतिवज्रासनेपादौकराभ्यांधारयेद्दृढं॥गुल्फदेशसमीपश्चकंठंतत्रप्रपीडयेत्॥९३॥
पश्चिमंतानमुदरेकारयेद्धृदयेगले॥शनैःशनैर्यथाप्राणानाडिसिद्धिंनिगच्छते॥९४॥सर्वेषामेवबंधाना
मुत्तमोह्युड्डियानकः॥उड्डियानेदृढेबंधेमुक्तिःस्वाभाविकीभवेत्॥९५॥अथजालंधरबंधः॥कंठमाकृ
ष्यहृदयेस्थापयेच्चुबुकंदृढं॥बंधोजालंधराख्यायंजरामृत्युविनाशकः॥९६॥बध्नातिहिशिराजालंअ

CC-0 Devanagari Manuscripts at UPSS Lucknow, Digitized by eGangotri

धोगामिनभोजलं॥ततोजालंधरोबंधः कंठदुःखौघनाशनं॥९७॥जालंधरेकृतेबंधेकंठसंकोचलक्ष
णे॥नपीयूषंपतत्यग्नौनचवायुःप्रधावति॥९८॥कंठसंकोचनेनैवद्वेनाड्यौस्तंभयेद्दृढं॥मध्यचक्रमिदंज्ञे
यंषोडशाधारबंधनं॥९९॥बंधत्रयमिदंश्रेष्ठंमहासिद्धैश्चसेवितं॥सर्वेषांयोगतंत्राणांसाधनंयोगिनो
विदुः॥१००॥मूलस्थानंसमाकुंचउड्डियानंचकारयेत्॥इडांचपिंगलांबध्वावाहयेत्पश्चिमेपथः॥१॥अ
धस्याकुंचनेनाशुकंठसंकोचनेकृते॥मध्यंपश्चिमतानेनस्यात्प्राणोब्रह्मनाडिगः॥२॥ब्रह्मस्थानस्थितः
सिद्धःप्रयातिपवनेलयं॥ततोनजायतेमृत्युर्नास्याज्जरादिकंतथा॥३॥अथविपरीतकरणी॥यत्किंचि
त्स्रवतेचंद्रादमृतंदिव्यरूपिणं॥तत्सर्वंग्रसतेसूर्यस्तेनपिंडंविनाशिच॥४॥वर्षत्यधोमुखश्चंद्रोग्रसत्यू
र्ध्वमुखोरविः॥करणीविपरीताख्यागुरुवाक्येनलभ्यते॥५॥तत्रास्तिदिव्यंकरणंसूर्यस्यमुखबंधने
गुरूपदेशतोज्ञेयंनतुशास्त्रार्थकोटिभिः॥६॥ऊर्ध्वनाभिरधस्तालुरूर्ध्वेभानुरधःशशी॥करणीविप
रीताख्यागुरुवाक्येनलभ्यते॥७॥करणीविपरीताख्यासर्वव्याधिविनाशिनी॥नित्यमभ्यासयुक्तस्य ॥१२॥
जठराग्निप्रवर्द्धिनी॥८॥आहारोबहुलस्तस्यसंपाद्यःसाधकस्यच॥अल्पाहारोनिराहारोक्षुधालस्य

वह्निर्भवत्॥९॥अधश्शिरश्चोर्ध्वपादोक्षणंस्यात्प्रथमेदिने॥क्षणाच्चकिंचिदधिकमभ्यसेच्चदिनेदिने॥१०॥
वलितंपलितंचैवषण्मासात्तुनदृश्यते॥याममात्रंततोनित्यमभ्यासेनतुकालजित्॥११॥अथवज्रोलि॥स्वच्छं
दवर्त्तमानोपियोक्तैर्विनियमैर्विना॥वज्रोलिंयोभिजानातिसयोगीसिद्धभाजनं॥१२॥तत्रवस्तुद्वयंवक्ष्ये
दुर्लभंयस्यकस्यचित्॥क्षीरंचैकंद्वितीयंतुनारीचवशवर्त्तिनी॥१३॥मेहनेनशनैःसम्यकूर्ध्वाकुंच
नमभ्यसेत्॥पुरुषोप्यथवानारीवज्रोलिसिद्धिमाप्नुयात्॥१४॥प्रयत्नतःशिरानालफूत्कारोवज्रकंधरे
शनैःशनैःप्रकुर्वीतवायुसंकोचकारणा॥१५॥भार्याभगेपतेद्बिंदुरभ्यासेतोर्द्ध्वमाहरेत्॥चलितंचलि
तंबिंदुमूर्द्ध्वमाकृष्यरक्षयेत्॥१६॥एवंरक्षतियोबिंदुंमृत्युंजयतियोगवित्॥मरणंबिंदुपातेनजीवि
तंबिंदुधारणात्॥१७॥यावद्बिंदुस्थिरोदेहेतावन्मृत्युभयंकुतः॥चित्तायत्तंनृणांशुक्रंशुक्राधीनंहिजी
वितं॥१८॥सुगंधयोगिनोदेहेजायतेबिंदुधारणात्॥तस्माच्छुक्रंमनश्चैवरक्षणीयंप्रयत्नतः॥१९॥बिं
दुमश्चरजोप्येवंबीजंबिंदुप्रचक्षयेत्॥मेढ्रमाकुंचयेदूर्ध्वंसम्यग्भ्यासयोगवित्॥२०॥अपर्याप्तपुण्यव
तांधन्यानांतत्त्वदर्शिनां॥निर्मत्सराणांसिद्ध्योतनतुमत्सरशालिनां॥२१॥अथसहजोलि॥सहजोलीश्च

CC-0 Devanagari Manuscripts at UPSS Lucknow, Digitized by eGangotri

मरोली वज्रोल्या एकभेदतः ॥ जले शुभस्मनिक्षिप्य दग्धगोमयसंभवं ॥ २२ ॥ वज्रोलीमैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुं
सोः स्वांगलेपनं ॥ आसीनयोः सुखेनैव मुक्तव्यापारयोः क्षणं ॥ २३ ॥ सहजोलिरियं प्रोक्ता सिद्धये योगिभिः
सदा ॥ अयं शुभकरो योगो भोगयुक्ते विमुक्तिदः ॥ २४ ॥ अमरोलि ॥ विहाय नित्यं प्रथमां च धारां विहाय
निःसारतयांत्यधारां ॥ निष्यद्यते शीतलमध्यधारा कापालिकैः कुंटमतेरमेध्या ॥ २५ ॥ अमरीयः पिबे
न्नित्यं नस्यं कुर्याद्दिने दिने ॥ वज्रोलिमभ्यसेन्नित्यममरोलिति कथ्यते ॥ २६ ॥ पुंसो बिंदुः समाकुंच सम्यग
भ्यासपाटवात् ॥ यदि नारी रजो रक्षेत्संयोगे चापि योगिनी ॥ २७ ॥ तस्याः किंचिद्रजो नाशं न गच्छति न सं
शयः ॥ तस्याः शरीरे नादश्च बिंदुत्वं चापि गच्छति ॥ २८ ॥ स बिंदुस्तद्रजश्चैव एकीभूतौ स्वदेहजौ ॥ वज्रोल्या
भ्यासयोगेन सर्वसिद्धिं प्रजायते ॥ २९ ॥ अतीतानागतं वेत्ति खेचरश्च भवेद्ध्रुवं ॥ देहसिद्धिं च लभते वज्रोल्या
भ्यासयोगतः ॥ ३० ॥ तस्मादेयं साधकानां भोगमुक्तविमुक्तिदः ॥ तस्मात्पुण्यवतामेव योगोयं संप्रसिध्यति
३१ ॥ अथ शक्तिचालनं ॥ कुटिलांगी कुंडलिनी भुजंगी शक्तिरीश्वरी ॥ कुंडल्यरुंधती चेति शब्दपर्यायवाचकः ॥ १३
३२ ॥ उद्घाटयेत्कपाटं तु यथा कुंचिकया हठात् ॥ कुंडलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ॥ ३३ ॥ येन मार्गेन

णगंतव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयं ॥ मुखेनाछाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ॥ ३४ ॥ कंदोर्द्ध्वे कुंडलीशक्तिः सु
प्ता मोक्षाय योगिनां ॥ बंधनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित् ॥ ३५ ॥ अंभो घिशेलह्नीयानामा धारःशे
षकुंडली ॥ अशेषयोगजगतामाधारः कुंडली तथा ॥ ३६ ॥ कुंडली कुटिलाकारा सर्पवत्सरि कीर्तिता ॥
सा शक्ती सुरुता येन समुक्तो नात्र संशयः ॥ ३७ ॥ गंगायमुनयोर्मध्ये बालरंडां तपस्विनी ॥ बलात्कारे
ण गृह्णीयात्तद्विष्णोः परमं पदं ॥ ३८ ॥ इडा भगवती गंगा पिंगला यमुना नदी ॥ इडापिंगलयोर्मध्ये बा
लरंडा तपस्विनी ॥ ३९ ॥ पुछे प्रगृह्य भुजंगीं सुप्तामुद्बोधयेच्च तां ॥ निद्रां विहाय सा शक्तीर्ऊर्ध्वमुत्तिष्ठते
हठात् ॥ ४० ॥ परिस्थिता चैव फणावती सा प्रातश्च सायं प्रहरार्द्धमात्रं ॥ प्रसार्य यत्नसरिधान युक्त्या प्रगृ
ह्य नैतत्सरि पालनीया ॥ ४१ ॥ वितस्ति प्रमितं दीर्घं विस्तारं चतुरंगुलं ॥ मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टणांबरल
क्षणं ॥ ४२ ॥ वज्रासने स्थितो योगी चालयित्वा च कुंडलीं ॥ कुर्यादनंतरं भस्त्रीं कुंडलीमाशु बोधयेत् ॥ ४३ ॥
भानोराकुंचनेनैव कुंडलीं चालयेत्तदा ॥ मृत्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः ॥ ४४ ॥ नासादक्षणमा
र्गवाहीपवनप्राणो न दीर्घारुतेश्चंद्राभः परिपूरितामृततनु प्राग्घटिकायास्तथा ॥ छिन्नकालविशाल

CC-0 Devanagari Manuscripts at UPSS Lucknow, Digitized by eGangotri

॥ह०प्र०॥
॥१४॥

वह्निवशागंभूरं धनाडीगणास्तत्कार्यं कुरुते पुनर्नवतरं छिन्नद्रुमस्कंधवत्॥४५॥कुंडलीचालयित्वाथकु
र्याद्भस्त्रीविशेषतः॥एवमभ्यासतो नित्यं यमिनः शंकते यमः॥४६॥तदाभ्यसेत्सूर्यभेदमुज्जायीं चापि शी
तलीं॥एवमभ्यासयोगेन यमिनः शंकते यमः॥४७॥मूहूर्तद्वयपर्यंतं निर्भयं चालनादसौ॥ऊर्ध्वमाकृष्य
ते किंचित्सुषुम्णायाः समुद्गतः॥४८॥तेन कुंडलिनी तस्याः सुषुम्णायाः समुद्गतः॥नयाति तस्मात्प्राणोयं
सुषुम्णां बुजनिश्चलः॥४९॥यस्मात्संचालयेन्नित्यं सुखसुप्तामरुंधतीं॥यस्याः संचालनादाशु योगी रोगा
त्प्रमुच्यते॥५०॥येन संचालिता शक्तिः सयोगी सिद्धिभाजनं॥किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया॥५१॥
ब्रह्मधर्मरतस्यैव पुंसो मितहिताशिनः॥मंडलाद्दृश्यते सिद्धिः कुंडल्यभ्यासयोगतः॥५२॥आभ्यासनिःसृतां
चांद्रीं विभूत्या सह मिश्रयेत्॥तां धारयेदुत्तमांगे दिव्यदृष्टिप्रदायिनी॥५३॥द्विसप्ततिसहस्राणां नाडीनां
मलशोधने॥कुतः प्रक्षालनोपायः कुंडल्यभ्यासनादृते॥५४॥इति शक्तिचालनं॥मुद्रेमा दशधा प्रोक्ता
आदिनाथेन शंभुना॥कारणं सर्वसिद्धीनामेकैकापि क्षमेवसा॥५५॥राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना ॥१४॥
निशा॥राजयोगं विना मुद्रा विचित्रापि न राजते॥५६॥मरुदभ्यसनं किंचिन्मनोयुक्तं समाचरेत्॥इतरत्र

न कर्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणा॥५७॥विनापि मध्यमानाडी दृढाभ्यासेन योगिनः॥आसनप्राणसंयामैर्मु
द्राभिः सरला भवेत्॥५८॥अभ्यासेन हि मुद्राणां तद्वदेति समाधिना॥मुद्राणां च परा मुद्रा भस्त्रा सिद्धिं प्रय
छति॥५९॥उपदेशं हि मुद्राणां यो धत्ते सांप्रदायिकं॥स एव श्रीगुरुः स्वामी साक्षादीश्वर एव सः॥६०॥तस्यवा
क्यपरो भूत्वा अथाभ्यासे समाहितः॥अणिमादिगुणैश्वर्यं लभते कालवंचकः॥६१॥इत्यात्मारामयोगींद्रवि
रचितायां हठप्रदीपिकायां तृतीयोपदेशः॥३॥ ॥नमः शिवाय गुरवे नादबिंदुकलात्मने॥निरंजनपदं या
ति यतो योगी परायणः॥१॥अथेदानीं प्रवक्ष्यामि समाधिक्रममुत्तमं॥मृत्युघ्नं च सुखोपायं ब्रह्मानंदकरं
परं॥२॥राजयोगः समाधिश्च उन्मनी च मनोन्मनी॥अमरोघा लयस्तत्र शून्याशून्यं परं पदं॥३॥अमनस्कं त
थाद्वैतं निरालंबं निरंजनं॥जीवन्मुक्तिश्च सहजं मुक्तिश्चेत्येकवाचकः॥४॥सलिले सैंधवं यद्वत्साम्यं भज
ति योगतः॥तथात्ममनसोरैक्यं समाधीरभिधीयते॥५॥तत्समं च द्वयोरत्र जीवात्मपरमात्मनोः॥सम
स्तनष्टसंकल्पः समाधिः सोभिधीयते॥६॥कर्पूरं सलिले यद्वत्सैंधवं सलिले यथा॥तथात्ममनसोरैक्यं स
माधिः सोभिधीयते॥७॥राजयोगस्य माहात्म्यं को वा जानाति तत्त्वतः॥ज्ञानं मुक्तिः स्थितिः सिद्धिः गुरुवा

CC-0 Devanagari Manuscripts at UPSS Lucknow, Digitized by eGangotri

केयन सिध्यति ॥ ८ ॥ दुर्लभो विषयत्यागो दुर्लभं तत्वदर्शनं ॥ दुर्लभो सहजावस्था सद्गुरोः करुणां विना ॥ ९ ॥ या
वन्नैव प्रविशति चरन्मारुतो मध्यमार्गे यावद्बिंदुर्न भवति दृढः प्राणवातप्रबुद्धा ॥ यावद्ध्योम्ना सहसदृशं
जायते नैव चित्तं तावज्ज्ञानं वदति यदिदं दंभमिथ्याप्रलापः ॥ १० ॥ विविधैरासनैः कुंभैर्विचित्रकरणैरपि ॥
प्रबुधाया माद्दिशक्तो प्राणः शून्ये विलीयते ॥ ११ ॥ उत्पन्नशक्तिबोधस्य त्यक्तनिःशेषकर्मणः ॥ योगिनः
सहजावस्था स्वयमेव प्रकाशते ॥ १२ ॥ सुषुम्णावाहिनि प्राणे शून्ये विशति मारुतः ॥ सदा सर्वाणि कर्मा
णि निर्मूलयति कर्मवित् ॥ १३ ॥ अमराथ नमस्तुभ्यं सोपि कालस्त्वया हतः ॥ पतितं पवने यस्य जगदेतच्च
राचरं ॥ १४ ॥ चित्ते समत्वमापन्ने वायुर्व्रजति मध्यमे ॥ तथा मरोलिवज्रोलि सहजोलिमतापि च ॥ १५ ॥ ज्ञा
नं कुतो मनसि जीवति देहयावत्प्राणोपि जीवति मनो म्रियते न यावत् ॥ प्राणो मनो द्वयमिदं विलयं न
याति मोक्षं स गच्छति नरो न कथं चिदन्यत् ॥ १६ ॥ ज्ञात्वा सुषुम्णासद्भेदं कृत्वा वायुं च मध्यगं ॥ स्थित्वा स
देव संस्थाने प्राणरंध्रे निरोधयेत् ॥ १७ ॥ सूर्यचंद्रौ समौ कृत्वा दलाकरापिपंजरे ॥ सुषुम्णा शांभवि श ॥१५॥
क्तिः शेषास्त्वेवं निरर्थकाः ॥ १८ ॥ वायुः परिचितो यस्मादग्निना सह कुंडली ॥ अथ चित्तांतरभ्यासप्रत्या

शाज्जीवयोगिना ॥ १९ ॥ पवनो बध्यते येन मनस्तेनैव बध्यते ॥ हेतुद्वयं तु चित्तस्य वासना च समीरणः ॥
२० ॥ तयोर्विनष्ट एकस्मिन्नुभावपि विनश्यतः ॥ यत्रैव लीयते वायुर्मनस्तत्रैव लीयते ॥ २१ ॥ दुग्धांबुवत्स
मिलितावुभौ तौ तुल्यक्रियौ मानसमारुतौ हि ॥ यतो मरुत्तत्र मनःप्रवृत्तिर्यतो मनस्तत्र मरुन्निवृत्तिः ॥
२२ ॥ एकस्य नाशादपरस्य नाशस्तत्रैकवृत्तेरपरस्य वृत्तिः ॥ अज्ञानयोश्चेंद्रियवर्गवृत्तिः विज्ञातयोर्मोक्ष
पदस्य सिद्धिः ॥ २३ ॥ रसस्य मनसश्चैव चंचलत्वं स्वभावतः ॥ रसबद्धो मनोबद्धं किं न सिध्यति भूतले ॥ २४
मूर्छितो हरति व्याधिं मृतो जीवयति स्वयं ॥ बद्धः खेचरतां धत्ते सजीवश्चरसेश्वरः ॥ २५ ॥ वायुमार्गेण संचा
रसफलं लभते महत् ॥ ततोष्टगुणमैश्वर्यं सत्यमित्याह शंकरः ॥ २६ ॥ मनःस्थैर्ये स्थिरो वायु ततो बिंदुस्थि
रो भवेत् ॥ बिंदुस्थैर्यं तथा सत्वं पिंडस्थैर्यं प्रजायते ॥ २७ ॥ इंद्रियाणां मनोनाथो मनोनाथश्च मारुतः ॥ मारु
तस्य लयो नाथः सलं नाथं लयमाश्रयत् ॥ २८ ॥ स्वयमेवास्तु वा मोक्षः सोस्ति वापि मतांतरे ॥ मनःप्राणमपा
नं वा लये कश्चित्संप्रवर्तते ॥ २९ ॥ प्रनष्टश्वासनिःश्वासः प्रनष्टविषयाग्रहः ॥ निश्चलो निर्विकारश्च लयो जयति
योगिनः ॥ ३० ॥ उच्छिन्नसर्वसंकल्पो निःशेषाशेषचेष्टितः ॥ स्वावगम्यो लयः कोपि जायते वागगोचरः ॥ ३१ ॥

CC-0 Devanagari Manuscripts at UPSS Lucknow, Digitized by eGangotri

यत्रदृष्टिलयस्तत्रभूतेंद्रिसनातनः॥साक्तिजीवभूतानांदृष्टिलक्ष्येलयंगते:॥३२॥अंतर्लक्ष्यंबहिर्दृष्टिनि
मिषोन्मेषवर्जिता॥सा ऐतुशांभवीमुद्रासर्वतंत्रेषुगोपिता॥३३॥वेदशास्त्रपुराणानिसामान्यगणिका
इव॥एकैवशांभविमुद्रागोप्याकुलवधूरिव॥३४॥अंतर्लक्ष्यविलीनचित्तपवनोयोगीयथावर्ततेदृष्टिर्नि
श्चलतारयाबहिरतःपश्यन्नपश्यन्नपि॥मुद्रेयंखलुखेचरीभवतिसाद्युम्नसमादाद्गुरोःशून्याशून्य
विवर्जितंस्फुरतियत्तत्पदंशांभवं॥३५॥ताराज्योतिषुसंयोज्यकिंचिदुच्चारयेद्भ्रुवौ॥सूर्ययोगस्यमा
र्गोयमुन्मन्याकारलक्षणं॥३६॥केचिदागमयोगेनकेचिन्निगमसंकुले॥केचित्तर्केणमुह्यंतिनैवजानंति
तारकं॥३७॥अर्धोद्घाटितलोचनस्थिरमनानासाग्रदत्तेक्षणश्चंद्रार्कौचविलीनतामुपगतोनिक्षिप्य
भासांतरे॥ज्योतीरूपमशेषबाह्यरहितंदेदीप्यमानंपरंतत्वंतत्सदमेववस्तुपरमंवाच्यंकिमत्राधिकं
३८॥वासरेपूजयेल्लिंगंरात्रौचैवनपूजयेत्॥सततंपूजयेल्लिंगंदिवारात्रौनपूजयेत्॥३९॥सुषिरंज्ञान
जनकंपंचस्रोतःसमन्वितं॥तिष्टतेखेचरीमुद्रातस्मिन्शून्येनिरंजने॥४०॥सव्यदक्षिणनाडिस्थामध्ये ॥१६॥
वहतिमारुतः॥तिष्ठतेखेचरीमुद्रातत्रसत्यंनसंशयः॥४१॥सोमसूर्यद्वयोर्मध्येनिरालंबांतरेपुनः॥

संस्थिताव्योमचक्रेयासामुद्रानामखेचरी॥४२॥सोमयोर्भेदिताधामसाक्षाद्देविशिववल्लभा॥पूजयेदतु
लांदिव्यांसुषुम्णापश्चिमेमुखे॥४३॥पुरस्ताच्चैवपूर्यातंनिश्चिताखेचरीभवेत्॥अभ्यस्ताखेचरीमुद्रा
उन्मनीसंप्रजायते॥४४॥अभ्यसेत्खेचरींमुद्रांतावत्स्याद्योगनिद्रिता॥संप्राप्तयोगनिद्रस्यकालोना
स्तिकदाचन॥४५॥भ्रुवोर्मध्येशिवस्थानंमनस्तत्रविलीयते॥ज्ञातव्यंतत्सदंतुर्यंतत्रकालोनविद्यते
४६॥चंद्रसूर्यद्वयोर्मध्येमुद्रांदद्याच्चखेचरी॥निरालंबेमहाशून्यव्योमचक्रेव्यवस्थितां॥४७॥नि
रालंबेमनःकृत्वानकिंचिदपिचिंतयेत्॥सबाह्याभ्यंतरेव्योम्निघटवत्तिष्टतिध्रुवं॥४८॥बाह्यवायुर्य
थालीनस्तथामध्येनसंशयः॥स्वस्थानंगच्छतिप्राणसूर्ययोगेपवनस्तथा॥४९॥एवमभ्यस्यमानस्य
वायुमार्गेसदानिशं॥अभ्यासाज्जायतेवायुर्मनस्तत्रविलीयते॥५०॥अजरत्वंभवेद्देहेआपादतल
मस्तके॥सिध्यतेचमहायोगीमहाबलपराक्रमः॥५१॥शक्तिमध्येमनःकृत्वाशक्तिंमनसिमध्यतः
मनसामनआलोक्यधारयेत्परमंपदं॥५२॥खमध्येकुरुचात्मानंआत्ममध्येचखंकुरु॥सर्वंचखम
यंकृत्वानकिंचिदपिचिंतयेत्॥५३॥अंतःशून्योबहिःशून्योशून्यकुंभइवांबरे॥अंतःपूर्णोबहिःपूर्णो

CC-0 Devanagari Manuscripts at UPSS Lucknow, Digitized by eGangotri

पूर्णकुंभइवांतरे ॥ ५४ ॥ बाह्यचिंता न कर्तव्या तथैवांतरचिंतनं ॥ सर्वचिंतां परित्यज्य न किंचिदपि चिंतये
त् ॥ ५५ ॥ संकल्पमात्रकलनैव जगत्समस्तं संकल्पमात्रकलनैव मनोविलासः ॥ संकल्पमात्रकलनैव च क्र
तिस्तु नित्यं संकल्पनिश्चयमवाप्नुहि राम शांतिं ॥ ५६ ॥ ज्ञेयं सर्वमतीतं च ज्ञानं च मन उच्यते ज्ञानं ज्ञेयं म
नश्चैव नान्यः पंथा द्वितीयकः ॥ ५७ ॥ मनो दृश्यमिदं सर्वं यत्किंचित्सचराचरं ॥ मनसोन्मनीभावो द्वैत सा
भावं प्रचक्षते ॥ ५८ ॥ लयो लय इति प्राहुः कीदृशं लयलक्षणं ॥ अपुनर्वासनोत्थानाद्लयो विषयविस्मृ
तिः ॥ ६० ॥ ज्ञेयवस्तुपरित्यागाद्विलयं याति मानसं ॥ मनसो विलये जाते कैवल्यमपि कल्प्यते ॥ ५९ ॥ एवं
नानाविधोपायः सम्यक्स्वानुभवान्वितः ॥ समाधिमार्गकथितः पूर्वाचार्यैर्महात्मभिः ॥ ६१ ॥ अशक्यत
त्वबोधानां मूढानामपि संमतं ॥ प्रोक्तं गोरक्षनाथेन नादोपासनमुच्यते ॥ ६२ ॥ श्रीआदिनाथेन सपाद
कोटिलयप्रकाराः कथिता जयंति ॥ नादानुसंधानकमेव नान्यं मन्यामहे ज्ञातरसं लयानां ॥ ६३ ॥ श्रवणपु
टनयनयुगलनासामुखानां निरोधनमिव कर्तव्यं ॥ शुद्धसुषुम्णासरणस्फुटममलं श्रूयते नादः ॥ ६४ ॥ आरं ॥१७॥
भश्च घटश्चैव तथा परिचयस्ततः ॥ निष्पत्तिः सर्वयोगेषु स्यादवस्थाचतुष्टयं ॥ ६५ ॥ तत्रवारंभः ॥ ब्रह्म

ग्रंथिर्भवेद्भेदादानंदः शून्यसंभवः ॥ विचित्रक्वणको देहे ऽनाहतः श्रूयते ध्वनिः ॥ ६६ ॥ दिव्यगंधस्त्वसौ ते
जस्वी दिव्यगंधस्त्वरोगवान् ॥ संपूर्णहृदयः शून्ये आरंभे योगवान्भवेत् ॥ ६७ ॥ अथ घटावस्था ॥ द्विती
ये भेदमुक्ते तु वायुर्भवति मध्यगः ॥ दृढासनो भवेद्योगी ज्ञानी देवसमस्तथा ॥ ६८ ॥ विष्णुग्रंथेस्तथा भेदा
त्परमानंदसूचकः ॥ अतिशून्ये विमर्दश्च भेरीशब्दस्तथा भवेत् ॥ ६९ ॥ अथ परिचयावस्था ॥ अथ ग्रंथि
त्रय भित्वा जायते मर्दलध्वनिः ॥ महाशून्यं समायाति सर्वसिद्धिसमाश्रया ॥ ७० ॥ चित्तानंदं ततो जित्वा
सहजानंदसंभवः ॥ दोषदुःखजरामृत्युक्षुधानिद्रा तृषास्तथा ॥ ७१ ॥ अथ निष्पत्ति ॥ रुद्रग्रंथिं ततो
भित्वा सर्वपीठगतो निलः ॥ निष्पत्तौ वैणवः शब्दः क्वणद्वीणाक्वणो भवेत् ॥ ७२ ॥ एकीभूतं तथा चित्तं रा
जयोगाभिधानकं ॥ सृष्टिसंहारकर्त्तासौ योगीश्वरसमो भवेत् ॥ ७३ ॥ राजयोगपदं प्राप्तुं सुखोपायोल्प
चेतसां ॥ सद्यःप्रत्ययसंधायी सेव्यते नादयोर्लयः ॥ ७४ ॥ नादानुसंधानसमाधिभाजां योगीश्वराणां
हृदि वर्द्धमानं ॥ आनंदमेकं वचसामवाच्यं जानाति तं श्रीगुरुनाथ एकः ॥ ७५ ॥ मुक्तासनस्थितो यो
गी मुद्रां संधाय शांभवीं ॥ शृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमंतर्गतं महत् ॥ ७६ ॥ अभ्यस्यमानो नादोयं बाह्यमा

CC-0 Devanagari Manuscripts at UPSS Lucknow, Digitized by eGangotri

शृणुते ध्वनिः ॥ पक्षाद्विपक्षमखिलं जित्वा योगी सुखी भवेत् ॥ ७७ ॥ श्रूयते प्रथमाभ्यासे नादो नानाविधो
महान् ॥ वर्द्धमाने ततोभ्यासे श्रूयते सूक्ष्मसूक्ष्मतः ॥ ७८ ॥ आदौ जलधिजीमूतभेरिनिर्झरनिस्वनः ॥ मध्ये
मर्द्दलशंखस्य घंटाकाहलस्तथा ॥ ७९ ॥ अन्येतु किंकिणीवंशवीणाभ्रमरनिस्वना ॥ इति नानाविध
नादा श्रूयंते यत्रमध्यतः ॥ ८० ॥ महति श्रूयमाणेपि मेघभेर्यादिभिर्ध्वनिः ॥ तत्र सूक्ष्म नादमेव परितो
पि परामृशेत् ॥ ८१ ॥ धुनिमुत्सृज्य वा सूक्ष्मे सूक्ष्ममुत्सृज्य वा धुनिः ॥ रममाणमपि क्षिप्तं मनो नान्यत्र
प्रचालयेत् ॥ ८२ ॥ यत्र कुत्रापि वा नादे लगति प्रथमं मनः ॥ तत्रैव निश्चलीभूत्वा तेन सार्द्धं विलीयते ॥ ८३
काष्ठे प्रवर्तते वह्निः काष्ठेन सह शाम्यति ॥ नादे प्रवर्तते चित्तं नादेन सह लीयते ॥ ८४ ॥ ओदासीनपरो भू-
त्वा सदाभ्यासेन संयमी ॥ उन्मनीकारकं सद्यो नादमेवावधारयेत् ॥ ८५ ॥ ईदृशमौदासीन्यं जाते काचो
परी वा कुटी वा ॥ पथ्याहारो गोपयेच्चोपयेद्वा ॥ ८६ ॥ भोज्यं भुक्तं चान्नमारण्यकंदं पात्रं द्रोणी चाथवा भोज्य
पात्रं ॥ सर्वचिंतां समुत्सृज्य सर्वचेष्टाश्च सर्वदा ॥ नादमेवानुसंदध्यान्नादे चित्तं विलीयते ॥ ८७ ॥ सर्वचिंताः ॥१८॥
परित्यज्य सर्वदानेन चेतसा ॥ नादमेवानुसंधत्ते योगसाम्राज्यमिच्छति ॥ ८८ ॥ मकरंदं पिबेत् भृंगो गं-

धं नोपेक्षते यथा ॥ नादासक्तं तथा चित्तं विषयान्नहि कांक्षति ॥ ८९ ॥ पुंडू विहंगवचांचल्यं नादगंधकजा-
रणात् ॥ मनः पारदमाप्नोति निरालंबाख्यघोटनं ॥ ९० ॥ बद्धं चेन्नादगंधेन सद्यः संत्यक्तचापलं ॥ प्रया-
ति स्वतश्चैकैद्रयच्छं छिन्नमिव द्रुमः ॥ ९१ ॥ नादेन प्रणतश्चित्तमंतरंगभुजंगमः ॥ विस्मृत्य विश्वमेकाग्रं
कुत्रचिन्नहि धावति ॥ ९२ ॥ मनोन्मत्तगजेंद्रस्य विषयध्यानचारिणः ॥ नीयमानः समर्थोयं निनादनि-
शितांकुशः ॥ ९३ ॥ नादंतरतुसंत्यस्य वाजिनः परिधावने ॥ अंतरंगतुरंगस्य रागो वा गीयतेपि च ॥ ९४ ॥
अनाहतध्वनेरंतर्ज्ञेयं यत्सूक्ष्मसूक्ष्मकं ॥ मनस्तत्र लयं याति तद्विष्णोः परमं पदं ॥ ९५ ॥ भावनाकाशसं-
कल्पो यावच्छब्दः प्रवर्त्तते ॥ निःशब्दं तत्परं ब्रह्म परमात्मानुमीयते ॥ ९६ ॥ नादशक्तिरितिख्याता नादज्ञा-
नं सदाशिवः ॥ नादज्ञाने च नष्टे च उन्मन्या वा विशिष्यते ॥ ९७ ॥ नादो यावन्मनस्तावत् नादांते तु मनोन्मनी
सशब्दं कथितं व्योम निःशब्दं ब्रह्म कथ्यते ॥ ९८ ॥ सदा नादानुसंधाता संक्षीणवासनोदये ॥ निरंजने च
लीयंते निश्चिते मनमारुते ॥ ९९ ॥ नादकोटिसहस्राणि बिंदुकोटिशतानि च ॥ सर्वे तत्र लयं यांति यत्र देवो
निरंजनः ॥ १०० ॥ इति नादानुसंधानं ॥ सर्वे हठस्थोपाया राजयोगाय केवलं ॥ राजयोगसमारूढः पुरुषः

CC-0 Devanagari Manuscripts at UPSS Lucknow, Digitized by eGangotri

॥ह०प्र०॥
॥१९॥

कालवंचक:॥१॥ अस्तुवामास्तुवामुक्तिरत्रवाखंडितंमहत् ॥ लयामृतकरंसौख्यंराजयोगादवाप्य
ते ॥२॥ राजयोगमजानंत:केवलंहटकर्मगा: ॥ येतुतान्कर्मवशान्मन्येप्रयास:फलवर्जिता:॥३॥ त
त्वंजीवंहटक्षेत्रमौदासीन्यंजलंत्रिभि: ॥ उन्मनीकल्पलतिकासद्यएवोद्भविष्यति॥४॥ एकंसृष्टि
मयंबीजंएकमुद्राचखेचरी॥ एकोदेवोनिरालंबोएकावस्थामनोन्मनी॥५॥ शंखदुंदुभिनादं
चनशृणोतिकदाचन॥ काष्टवज्जायतेदेहोउन्मन्यावस्थयाध्रुवं॥६॥ सर्वावस्थाविनिर्मुक्त:सर्व
चिंताविवर्जित: ॥ मृतवत्तिष्ठतेयोगीसमुक्तोनात्रसंशय:॥७॥ अबध्य:सर्वशस्त्राणांअबध्य:स
र्वदेहिनां॥ अग्राह्योमंत्रतंत्राणांयोगीमुक्तसमाधिना॥८॥ प्रवेशोनिर्गमैर्वामेदक्षिणेचोर्ध्वमध्य
त:॥ नयस्यवायुर्वहतिसमुक्तोनात्रसंशय:॥९॥ चित्तंनसुप्तंनोजाग्रत्स्मृतिवस्तुनचान्यथा॥ नास्त
मेतिनचोदेतियथासौमुक्तएवस:॥१०॥ दृष्टिःस्थिरायस्यविनैवदृश्यं वायु:स्थिरायस्यविनाप्रयत्न
त:॥ चित्तंस्थिरंयस्यविनावलंबनंसएवयोगीसगुरु:ससेव्यते॥११॥ विद्यातीर्थजयतिविबुधा:सा ॥१९॥
धव:सत्यतीर्थे [illegible] गंगातीर्थमलिनमनसोयोगीनांज्ञानतीर्थे॥ धारातीर्थधरणिपतयोदा

नतीर्थधनाढ्या: लज्जातीर्थेकुलयुवतय:पातकंक्षालयंति॥१२॥ इतिश्रीस्वात्मारामयोगींद्रविर
चितायांहटप्रदीपिकायांचतुर्थोपदेश:॥ ॥अथनियमा:॥ तप:संतोषमास्तिक्यंदानमीश्वरपूज
नं॥ सिद्धांतश्रवणंचैवह्रीमतिश्चजपोव्रतं॥१॥ अहिंसासत्यमस्तेयंब्रह्मचर्यंक्षमाधृति:॥ दयार्जवंमि
ताहार:शौचंचैवयमादश॥२॥ स्वस्तिकंगोमुखंवीरंकूर्मकुक्कुटसंयमं॥ उत्तानकूर्मधनुषंमत्स्यं
५ प पश्चिमतानकं॥३॥ सिद्धश्चपद्मंभद्रंमयूरंसिंहमेवच॥ सुषुप्तिकंतत:कुर्यात्पंचदशयानिएवहि॥४॥

CC-0 Devanagari Manuscripts at UPSS Lucknow, Digitized by eGangotri

॥ह०प्र०॥ ॥२०॥

श्रीगणेशायनमः॥ तपःसंतोषमास्तिक्यंदानमीश्वरपूजनं॥ सिद्धांतश्रवणंचैवह्रीमतिश्चजपोव्रतं॥१॥ अहिंसासत्यमस्तेयंब्रह्मचर्यंक्षमाधृतिः॥ दयार्जवंमिताहारः शौचंचैवयमादिश॥२॥ स्वस्तिकंगोमुखंवीरंकूर्मंकुक्कुटसंयमं॥ उत्तानकूर्मंधनुषंमत्स्यंपश्चिमतानकं॥३॥ सिद्धंपद्मंतथाभद्रंमयूरंसिंहमेवच॥ सुषुप्तिकंत[redacted]तःकुर्यात्पंचदशयानिएवहि॥४॥ मतांतरे॥ स्वस्तिकंगोमुखंपद्मंहंसाख्यंब्रह्मणासनं॥ सिंहंगारुडंकूर्मंनागाख्यंवैष्णवासनं॥१॥ वीरंमयूरंवज्राख्यंसिद्धाख्यंरौद्रमासनं॥ योन्यासनंविदुःशाक्तंशैवंपश्चिमतानकं

·॥इतिहठप्रदीपिकासमाप्तः॥·

॥४॥ कूर्परंखर्परंचैवशावोष्ट्रकुक्कुट[redacted]नंतथा॥ एतेपांचयथाकरणंज्ञातव्यंगुरुशास्त्रतः॥५॥

॥२०॥

CC-0 Devanagari Manuscripts at UPSS Lucknow, Digitized by eGangotri